

2026년 4월 식단표

날 짜			1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
오전간식			콩나물김치죽	들깨감자죽	게살죽	돈육야채죽
점 심			흰밥/잡곡밥 냉이우거지국 제육볶음 김말이 세발나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 팽이유부장국 카레덮밥 두부까스*소스 유채나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 가자미구이 지단탕평채 근대나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 시래기된장국 훈제오리야채볶음 새송이곤약조림 오복지무침 김치
오후간식			구운 계란	시리얼, 우유	찐감자	두유
저 녁			흰밥/잡곡밥 미역국 함박스테이크조림 버섯볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 햄감자짜글이 브로콜리맛살볶음 숙주나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 유채된장국 동그랑땡전 단호박샐러드 돈나물 김치	흰밥/잡곡밥 복어국 메추리알장조림 미역줄기볶음 무생채 김치
날 짜			6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)
오전간식			순두부죽	새우살야채죽	쇠고기미역죽	버섯들깨죽
점 심			흰밥/잡곡밥 시금치된장국 돈육불고기 총알버섯볶음 제철쌈*쌈장 김치	흰밥/잡곡밥 감자양파국 민어구이 콩나물어묵볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 들깨미역국 돈샤브&개소스 참치감자조림 두부강된장 김치	흰밥/잡곡밥 어묵국 마파두부 멘치까스*소스 단무지무침 김치
오후간식			플레인요거트	견과류	케이크, 떡, 과일	과일
저 녁			흰밥/잡곡밥 계란국 함박스테이크 제철나물무침 실곤약야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 청국장찌개 순살닭갈비 우영채볶음 김자반야채무침 김치	흰밥/잡곡밥 맑은김치국 미트볼조림 느타리호박볶음 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥 아욱된장국 닭살소스볶음 맛살야채볶음 제철나물무침 김치
날 짜			10 (금)	11 (토)		
오전간식			맛살당근죽	참치야채죽		
점 심			흰밥/잡곡밥 콩나물국 짜장 탕수육*소스 짜사이채무침 김치	흰밥/잡곡밥 맑은육개장 코다리강정 버섯볶음 제철나물무침 김치		
오후간식			떡	호상요구르트		
저 녁			흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 부추스크램블에그 미역줄기볶음 청포묵무침 김치	흰밥/잡곡밥 미역국 모듬장조림 호박새우젓찜 콩조림 김치		
날 짜			13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)
오전간식			근대된장죽	새송이버섯죽	콩가루배추죽	두부달걀죽
점 심			흰밥/잡곡밥 미역국 훈제오리야채볶음 제철나물무침 도토리묵*양념장 김치	흰밥/잡곡밥 소고기무국 제육볶음 한식잡채 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 장터국밥 가자미구이 콩나물무침 오징어젓무무침 김치	흰밥/잡곡밥 닭곰탕 멘치까스*소스 지단탕평채 야채겉절이 김치
오후간식			플레인요거트	카스테라	황도	호빵
저 녁			흰밥/잡곡밥 수제비국 생선까스*소스 맛살마늘쫄볶음 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥 감자국 스크램블에그 우영채조림 열무나물 김치	흰밥/잡곡밥 맑은김치국 미트볼크림소스 브로콜리맛살볶음 치커리무침 김치	흰밥/잡곡밥 들깨무채국 고등어김치조림 순두부*양념장 제철나물무침 김치
날 짜			17 (금)	18 (토)		
오전간식			오징어무죽	양송이스프		
점 심			흰밥/잡곡밥 건새우아욱국 돈간장불고기 고구마샐러드 야채겉절이 김치	흰밥/잡곡밥 맑은순두부국 코다리무조림 감자채볶음 깻잎지무침 김치		
오후간식			구운 계란	두유		
저 녁			흰밥/잡곡밥 맑은김치국 해물동그랑땡전 감자조림 청포묵무침 김치	흰밥/잡곡밥 김치콩나물국 야채계란찜 연근조림 제철나물무침 김치		
날 짜			20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)
오전간식			흰살생선죽	돈육시래기죽	콩나물김치죽	들깨감자죽
점 심			흰밥/잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 미역무무침 숙주미나리무침 김치	흰밥/잡곡밥 소고기미역국 가자미구이 한식잡채 야채겉절이 김치	흰밥/잡곡밥 콩나물국 순살닭갈비 감자채해물볶음 깻잎지무침 김치	흰밥/잡곡밥 아욱된장국 돈육불고기 단호박감자샐러드 제철쌈&쌈장 김치
오후간식			플레인요거트	견과류	구운 계란	곡물 과자
저 녁			흰밥/잡곡밥 우거지국 메추리알장조림 맛살야채볶음 포시래기초무침 김치	흰밥/잡곡밥 우거지국 햄감자짜글이 버섯볶음 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 복어국 고등어무조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 새우젓무채국 떡갈비조림 제철나물무침 마카로니콘샐러드 김치
날 짜			24 (금)	25 (토)		
오전간식			게살죽	돈육야채죽		
점 심			흰밥/잡곡밥 얼갈이된장국 모듬장조림 청포묵무침 멕시코샐러드 김치	흰밥/잡곡밥 장터국밥 코다리강정 버섯볶음 무짬지채무침 김치		
오후간식			요리교실_김밥	호상요구르트		
저 녁			흰밥/잡곡밥 미역국 두부조림 연근조림 청포묵무침 김치	흰밥/잡곡밥 계란국 함박스테이크조림 브로콜리맛살볶음 콩나물무침 김치		
날 짜			27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)
오전간식			순두부죽	새우살야채죽	쇠고기미역죽	버섯들깨죽
점 심			흰밥/잡곡밥 콩비지찌개 순살찜닭 고로케*케첩 숙주나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 팽이유부장국 카레 생선구이 생선까스*소스 단무지채무침 김치	흰밥/잡곡밥 부대찌개 생선구이 도토리묵채무침 제철나물무침 김치	흰밥/잡곡밥 소고기떡국 모듬장조림 총알버섯볶음 얼갈이겉절이 김치
오후간식			플레인요거트	초코빵	과일	구운 계란
저 녁			흰밥/잡곡밥 어묵국 고등어김치찜 유부맛살냉채 참나물 김치	흰밥/잡곡밥 초당순두부 돈불고기 취나물무침 오이무침 김치	흰밥/잡곡밥 얼무된장국 가지마파두부 우영채볶음 오이고추된장무침 김치	흰밥/잡곡밥 근대된장국 콩치김치조림 시금치나물 오복지무침 김치